



POLLO AL CURRY CON RISO BASMATI

Ingredienti

Per il pollo

1 costa di sedano
1 cipolla rossa
1 carota
1 zucchina o quello che c'è
1 pollo intero a pezzi o 3 petti di pollo
1 barattolo di yogurt bianco
olio evo
sale
pepe
4 cucchiaini di curry
rosmarino
mezzo litro di brodo vegetale o acqua

Per il riso

200 gr. di riso
1 cipolla chiodata
400 cl. di acqua

Procedimento

Per il pollo

Tagliare i petti di pollo a pezzi uguali e marinare nello yogurt e il curry per almeno mezz'ora.

Tagliare le verdure e spadellare fino a metà cottura.

Aggiungere il pollo marinato con tutto lo yogurt e portare lentamente a cottura il brodo.

Per il riso

Coprire il riso basmati con l'acqua.

Inserire la cipolla chiodata e coprire.

Portare a cottura.